

# 《吃素养生特效食谱》

## 图书基本信息

书名：《吃素养生特效食谱》

13位ISBN编号：9787506460897

10位ISBN编号：7506460890

出版时间：2010-1

出版社：中国纺织出版社

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：111

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《吃素养生特效食谱》

## 内容概要

《吃素养生特效食谱》内容简介：166道最受欢迎素食食谱，轻松烹调健康素食，道道美味又健康。严选15种健康素食食材，食疗效果、选购方法、营养分析、饮食宜忌……15种明星素食食材，怎样吃能最大限度地发挥功效、营养加倍！完整的资讯，一次解答您的疑惑！8种生活保健对症食疗法，改善气色、明眸美发、排毒抗老等8种生活保健法，通过素食来调理身体，轻松吃出健康。

# 《吃素养生特效食谱》

## 书籍目录

Part 1 健康素食自然养生法 素食的吃法可分为哪几种？ “健美素食”是什么？ 天然素食分成哪几类食材？ 素食者易缺乏的营养素是什么？ “五色蔬果”对应五脏，如何发挥滋补疗效？

吃素对人体有何保健作用？Part 2 166道天然健康素食 绿色蔬菜 酸辣圆白菜丝 枸杞炒圆白菜 核桃香炒圆白菜 清烫鲜美生菜 素蚝油香拌生菜 香菇烩油菜 高钙油菜蛋花汤 开胃泡菜 蒜香白菜 泡菜锦绣炒饭 糖醋拌鲜芹 养生韭菜粥 排毒韭菜汁 蒜味菠菜 鲜绿烫菠菜 翡翠菠菜粥 芽菜类 清香素斋汤 醋渍黄豆芽 可口银芽汤 茄科 蒜香茄子 京酱茄子 塔香红烧紫茄 健胃番茄纤果汁 菠菜皮蛋番茄汤 番茄奶酪沙拉 凉拌黄瓜番茄 碧玉青椒 什锦蔬菜汤 瓜类 消暑冬瓜茶 冬瓜皮排毒汤 清炖冬瓜汤 丝瓜番茄蜜 凉拌丝瓜玉笋 豆豉苦瓜 菠萝炖苦瓜 白玉苦瓜沙拉 凉拌翠玉丝 清心苦瓜茶 蜂蜜苦瓜汁 黄瓜海苔寿司 阳光鲜果沙拉 香炖南瓜 南瓜豆腐饼 水果类 鲜橙菊花茶 冰糖橙香茶饮 樱桃香橙汁 黑森林樱桃果酱 粉红樱桃露 元气鲜橘汁 橘香木瓜汁 猕猴桃风味茶 猕猴桃香柠露 香蕉草莓汁 莓果柠檬蜜 蜂蜜柠檬汁 红酒醋拌香柚 蜂蜜葡萄柚汁 香瓜菠萝汁 菠萝酸奶 西瓜蜜梨汁 红绿双瓜汁 甜菜根苹果汁 芦荟蔬果汁 紫苏梅手卷 葡萄干蒸枸杞 萝卜 根茎类 菜花、花果类 菇蕈类 豆类、豆制品 五谷类 杂粮、坚果 蛋奶类 红枣、紫苏 绿茶Part 3 美味素食保健食疗法

# 《吃素养生特效食谱》

## 章节摘录

插图：

# 《吃素养生特效食谱》

## 编辑推荐

《吃素养生特效食谱》：低脂高纤，健康养生营养师推荐166道养生素食15种养生明星素食食材排行榜天然素食的7大保健功能吃对素食，防癌，抗老，提高免疫力

# 《吃素养生特效食谱》

## 精彩短评

- 1、 图片排版都很漂亮，也有蛋奶类做法，不过篇幅很少。更适合蛋奶素的童鞋们
- 2、 图文并茂，实用性能较强，简便易学，是一本好书
- 3、 对我这个下厨菜鸟来说，真的太好了

# 《吃素养生特效食谱》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)